

Forebyg muskel- og skeletbesvær:

Værktøj 2: **Arbejdsbøger**

I kan bruge arbejdsbøger til at identificere belastninger i den nuværende arbejdspraksis. Grundideen i værktøjet er, at billeder af arbejdsprocesser kommenteres ved hjælp af farvekoder.



Det skal du bruge:

- ▶ Kamera, printer, tusser.

Sådan gør du:

- ▶ Tag billeder af forskellige arbejdsituationer/arbejdsstillinger, som du mener er særligt vigtige eller problematiske i dit arbejde
- ▶ Billederne printes ud og kommenteres vha. farver. Fx kan rød markere arbejdsmiljømæssige problemstillinger, grønt kunne markere gode løsninger eller andre ting, der ønskes bibeholdt. Og gult kan markere opmærksomhedspunkter, som vist på billederne herover.

Husk, at du skal have tilladelse fra dem du filmer. Hent skabelon til samtykkeerklæring på www.arbejdsmiljoweb.dk/msb-værktøj

Vejen videre:

- ▶ Præsenter billederne og kommentarerne for fx kollegaer, arbejdsmiljø-repræsentant, leder og/eller ekstern arbejdsmiljørådgiver og tal om arbejdsituationen på billedet:
 1. Hvad er problematisk og hvorfor?
 2. Hvordan kan arbejdsituationen gøres bedre?
 3. Hvad skal man være opmærksom på og hvorfor?
 4. Diskuter i fællesskab, hvordan de gode løsninger kan anvendes andre steder, og hvordan I kan afhjælpe belastninger i arbejdet.
- ▶ Beslut hvad I skal gøre, hvem der skal gøre det og hvornår.